

ながら運動



「ながら運動」を知った時から
あなたはすでに、「ながらぴーぽー」の仲間入り。

開催日

2025年1月11日（土）
（開場 10:30, 開始 11:00-12:30）

場所

新青森県総合運動公園マエダアリーナ
メインアリーナ
〒039-3505 青森市宮田字高瀬22-2 TEL 017-737-0601

対象

青森県民のみな様、どなたでも
（高校生以下の子どもは、保護者同伴で参加のこと）

講師

サバンナ 八木真澄さん
弘前大学 中路重之さん



1 服を畳みながら！



2 育児をしながら！



3 洗濯物を干しながら！



4 歯を磨きながら！



5 温泉に入りながら！

申込み

URL, QRコードはこちらから →
FAXの場合 017-765-2030
締切 1月8日まで（先着順）



URL: <https://forms.office.com/r/X5kA7Linrb>

企画運営 問合せ先

青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科 熊谷貴子
FAX: 017-765-2030 mail: t_kumagai@ms.auhw.ac.jp

後援：公益社団法人 青森県医師会
あおり子どもの健康研究会
青森中央短期大学, すこやかめし



公益社団法人 青森県栄養士会上十三地区会

協力：柴田学園大学、柴田学園大学短期大学部



本事業は、（公財）むつ小川原地域・産業振興財団の支援を受けて実施しています

会場参加 1組3名^{まで}
100組限定

オンライン参加
500回線限定

参加費(1組/1回線) 3,000円

会場参加は当日受付時に(1組1名または2名でも3,000円)
オンライン参加は事前振込となります。